

Vorwort	
Risikohinweise	
Inhaltsverzeichnis	1
<b>Hinweise zur Nutzung des Buches</b>	<b>3</b>
<b>Inhalt und Intention</b>	<b>4</b>
Ein simpler Leitfaden hin zur Leichtigkeit	4
Meine Intention	5
<b>Eine Frage der Definition</b>	<b>8</b>
<b>Die Systemfrage</b>	<b>10</b>
Zielorientierung als Startpunkt	10
Auswahlhilfe	12
<b>Innerhalb der eigenen Möglichkeiten</b>	<b>14</b>
Grundsätze festlegen	15
Ist eine Steigerung wahrscheinlich?	16
Wenn sich eine ungünstige Körperhaltung gut (gewohnt) anfühlt	17
Positive Aspekte der Überforderung	18
Fazit	19
<b>Fehler oder das mit dem Richtig und Falsch</b>	<b>20</b>
Beobachtung und wertneutrales Beschreiben üben ...	22
Fehlererkennung	23
Fehlerkorrektur	30
Methodische Hilfen	32
Korrekturmethode: Fehler verstärken	35
<b>Feedback</b>	<b>38</b>
Feedback-Bereiche beim Unterrichten	38
Feedbackverlauf und Regeln	39
Entwicklungschancen der Lehrer durch Feedback	42
<b>Simple Werkzeuge für das Lehren und Lernen</b>	<b>44</b>
Kontrolle	44
Analyse (Konzentrationslevel)	48
Trainingsmodi	50
Parameter zum Einstellen von Übungen	52
Positionsoptimierung	53
Bewegungsoptimierung	54
Natürliche Bewegung	56
Vereinfachen	58
Das Zusammenspiel von Scheitern, Lernreiz, Gelingen und Vertrauen	60
Einfache Methoden zum Erlernen von Bewegungsabläufen	64
Arbeiten mit Hilfsmitteln	67
Arbeiten mit Waffen	72

---

<b>74</b>	<b>Stolpersteine beim Unterrichten</b>
74	Dogmen, ein tückisches Hilfsmittel
80	Der missverstandene Fachbegriff
82	Was bestimmte Begriffe in uns auslösen können
84	Wenn Form zum Inhalt wird
88	Ein System will sich immer bestätigen
92	Vorbildfunktion
<b>94</b>	<b>Übungskonzepte</b>
94	Mini-Leistungsgruppe
96	Erkennen-Benennen-Handeln
98	Von der Form zur Praxis
<b>102</b>	<b>Klassifizierung von Übungen</b>
102	Geschlossene Systeme
103	Offene Systeme
104	Abwägung zwischen den Systemen
<b>106</b>	<b>Übungen gestalten</b>
106	Aufbau eines simplen Regelkreises
107	Übungen konfigurieren
112	Konfigurationsbeispiele
112	Ohrfeigen-Spiel
114	Angreifen + Konter merken
116	Angriffstraining
118	Ballfangen und Abwehren
<b>120</b>	<b>Interessante Übungen für zwischendurch</b>
120	Schneller Wechsel zwischen mit und ohne Kontakt
121	Raumgewinn
122	Beobachten
123	Rollierender Bewegungsstartpunkt
125	Variable Abschlusstechnik
126	Übungsserie Einzeltechnik
<b>134</b>	<b>Was Lehrer wissen sollten und Schüler interessieren könnte</b>
134	Lern-Typen und Wahrnehmungskanäle
137	Gehirn- und Gedächtnismodell
142	Grundlagen der Kommunikation
143	Rhetorik
144	Körpersprache
148	Konfliktspirale
<b>150</b>	<b>Der Kreis schließt sich ...</b>
153	Danksagung
154	Literaturverzeichnis

---